

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2025年8月10日(日)	2025年8月11日(月)	2025年8月12日(火)	2025年8月13日(水)	2025年8月14日(木)	2025年8月15日(金)	2025年8月16日(土)
朝食	和食	ご飯 いわしの醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 炒り卵 大根のゆかり和え 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁	ご飯 野菜旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	2色パン ミートボール炒め トマトスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	492kcal 17.4g 1.9g	452kcal 19.7g 2.0g	450kcal 18.6g 1.9g	467kcal 16.7g 2.2g	459kcal 17.5g 2.0g	466kcal 19.0g 1.8g
	洋食	食パン ツナマヨサラダ スープ	食パン 炒り卵 スープ	食パン ミートボール炒め スープ	食パン 野菜コンソメ煮 炒り卵	食パン さわらバジル焼き スープ	食パン 洋風炒り豆腐 スープ	2色パン ミートボール炒め トマトスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	471kcal 15.8g 2.0g	487kcal 21.1g 2.2g	462kcal 19.5g 2.1g	493kcal 17.7g 2.2g	496kcal 20.8g 2.1g	424kcal 20.1g 2.1g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ かんぴょう煮物 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉の香草焼き マッシュポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 お新香	ご飯 鰯のみぞれ煮 芋がら煮 たたきごぼう 吸い物 お新香	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 お新香	冷汁うどん ポーク焼売 オレンジゼリー おしんこ	スタミナ焼肉丼 ひじき煮物 青菜の生姜和え コンソメスープ お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	583kcal 20.7g 3.1g	572kcal 22.8g 2.7g	554kcal 22.0g 2.9g	538kcal 21.0g 2.7g	544kcal 23.6g 2.8g	557kcal 25.1g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 さばの塩焼き 牛蒡の炒め煮 生揚げ酢みそ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚の生姜煮 黒豆フルーツサラダ 辛子和え 吸い物 デザート (どら焼き)	ご飯 金目鯛煮つけ きやべつと豆腐の炒め物 きゅうりとめかぶの和え物 吸い物 デザート (ロールケーキ)	夏の五目ちらし寿司 彩り野菜の揚げ出し 茶碗蒸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 精進揚げ 筑前煮 春雨サラダ 吸い物 デザート (ずんだおはぎ)	小豆粥 玉ねぎの卵とじ じゃがいもの塩そばあんかけ お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ホキの山椒焼き 根菜みそ煮 酢の物 吸い物 デザート (練り切り)
		エネルギー たんぱく質 食塩	598kcal 28.4g 2.9g	616kcal 27.7g 2.9g	620kcal 27.1g 3.0g	601kcal 29.3g 3.0g	611kcal 23.8g 2.8g	567kcal 24.2g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～白菜～白菜を代表する栄養素となるビタミンCや葉酸は水溶性のため、水にさらしすぎてしまうと栄養を逃してしまいます。水溶性ビタミンを逃さない食べ方として、サラダや漬物にして食べるのがおすすめです。浅漬けは汗をかく夏にピッタリです！もちろん、食べすぎは注意です。

